

Stroke
Association

Romanian

Atacul ischemic tranzitoriu (AIT)



Atacul ischemic tranzitoriu (AIT)

AIT este la fel ca un accident vascular cerebral, dar simptomele durează mai puțin. Aveți simptome de accident vascular cerebral deoarece un cheag blochează alimentarea cu sânge în creier. Când cheagul se îndepărtează, simptomele accidentului vascular cerebral încetează.

S-ar putea să simțiți că sunteți bine după aceea, dar este vital să obțineți imediat ajutor medical. Sunați la **999** imediat ce apar simptomele. Dacă s-a întâmplat cu ceva timp în urmă, obțineți o programare urgentă la medicul de familie.

De ce este urgent?

A avea un AIT este un avertisment că sunteți în pericol de a suferi un accident vascular cerebral. Riscul este cel mai mare în primele zile și săptămâni după un AIT. Dar trebuie să aflați urgent ce a cauzat AIT și să obțineți sfaturi și tratament pentru a vă ajuta să rămâneți sănătoși.

De ce s-a întâmplat?

Cheagurile se pot produce în diferite moduri în creier, iar medicii caută factori de risc precum hipertensiunea arterială, problemele cardiace sau fumatul. Ei vă vor vorbi despre sănătatea dumneavoastră și vă vor oferi tratamentul și sfaturile de care aveți nevoie. Consultați „Factori de risc pentru AIT” mai târziu în acest ghid pentru mai multe informații.

Voi avea un accident vascular cerebral?

Este greu de spus cu siguranță dacă cineva va avea un accident vascular cerebral după un AIT. Dar a avea un AIT este un semn major că aveți un risc mult mai mare decât riscul normal de a avea un accident vascular cerebral. De aceea, medicii lucrează atât de mult pentru a afla ce a cauzat AIT-ul și pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți starea de sănătate. Vă puteți reduce în mod activ riscul de accident vascular cerebral dacă urmați tratamentele și aveți un stil de viață sănătos.

Riscul dumneavoastră de accident vascular cerebral scade în timp în urma unui AIT. Deci, vă puteți oferi cea mai bună șansă posibilă de a fi bine pe termen lung dacă aveți grijă de sănătatea dumneavoastră.

Nu conduceți vehicule după un AIT

După un AIT, prin lege nu trebuie să conduceți timp de o lună. Consultați ghidul nostru „Conducerea vehiculelor și accident vascular cerebral” sau apălați linia noastră de asistență pentru mai multe informații.

Cum să descoperiți semnele de AIT și de accident vascular cerebral

Un AIT are aceleași simptome principale ca și un accident vascular cerebral. Utilizați testul FAST:

F: v-a căzut fața pe o parte.

R: nu puteți ridica ambele brațe împreună și să le mențineți.

S: vorbirea dumneavoastră este neclară.

T: este timpul să sunați la 999.

Există și alte semne comune de AIT și accident vascular cerebral. Acestea includ:

- Slăbiciune bruscă pe o parte a brațelor, mâinilor sau picioarelor.
- Vedere încețoșată bruscă sau pierderea vederii la unul sau ambii ochi.

- Pierderea bruscă a memoriei sau confuzie.
- Amețeli sau cădere bruscă.

AIT este o urgență medicală, la fel ca un accident vascular cerebral. Dacă observați semnele unui AIT sau unui accident vascular cerebral, sunați la **999** . Nu așteptați să vedeți dacă simptomele trec.

Dacă nu ați primit imediat asistență medicală, obțineți o programare urgentă la medicul de familie sau mergeți la un centru pentru tratamente de urgență al NHS . Trebuie să vă fie examinate simptomele cât mai curând posibil.

Ce se întâmplă în continuare?

Dacă sunați la **999** cu simptome de accident vascular cerebral, ar trebui să fiți dus la spital. Dacă mergeți la medicul de familie după simptomele AIT, acesta vă poate trimite la spital pentru o evaluare. Dacă se suspectează un AIT, vi se va administra aspirină pentru a reduce riscul unui accident vascular cerebral.

Consultul unui specialist

Un medic de familie sau un paramedic vă va întreba despre ce s-a întâmplat. Dacă ei cred că ați avut un AIT, vor aranja să

vedeți un medic specialist sau o asistentă în 24 de ore de la simptomele dumneavoastră.

Întâlnirea dumneavoastră cu un specialist ar putea fi la o clinică AIT sau într-o unitate de AVC din spital. Dacă un AIT este confirmat, medicii vor încerca să afle cum s-a întâmplat. Vi se va oferi tratament și sfaturi pentru a vă reduce riscul de a avea un accident vascular cerebral în viitor.

Cum este diagnosticat AIT

Cea mai importantă informație pentru confirmarea unui AIT este povestea dumneavoastră despre simptome și când au apărut. Simptomele pot fi cauzate de alte probleme, astfel încât medicul specialist sau asistenta vă va asculta cu atenție și vă va confirma dacă ați avut un AIT. Este posibil să aveți parte de o scanare a creierului, dar nu toată lumea are nevoie de o scanare.

Veți face teste pentru problemele de sănătate legate de accidente vasculare cerebrale, cum ar fi hipertensiunea arterială, colesterolul crescut și diabetul. Este posibil să aveți parte de monitorizare cardiacă pentru a verifica afecțiunile cardiace. Este posibil să faceți o scanare cu ultrasunete pentru a verifica dacă există vase de sânge blocate în gât.

De ce nu a fost efectuată o scanare a creierului?

Un AIT este un cheag temporar în creier, deci nu provoacă întotdeauna daune care pot fi vizibile la o scanare. Dacă medicii nu sunt siguri ce a cauzat simptomele dumneavoastră, este posibil să aveți o scanare prin rezonanță magnetică (RMN). Acest lucru poate exclude alte cauze ale simptomelor, cum ar fi sângerări sau anomalii ale creierului. Un RMN poate arăta uneori locul AIT, mai ales dacă este făcut la scurt timp după ce se întâmplă. Dar aceasta nu este modalitatea principală prin care este diagnosticat un AIT.

Cum are loc un AIT?

Cheagurile care provoacă un AIT pot apărea din diferite motive. Un tip de cheag este cauzat de acumularea de depozite de grăsime în vasele de sânge din jurul corpului, cunoscută sub numele de ateroscleroză. Un alt tip de cheag se datorează afecțiunilor cardiace, cum ar fi fibriliația atrială (un tip de bătăi neregulate ale inimii). Acest lucru poate duce la formarea unui cheag în inimă și deplasarea către creier.

Deteriorarea arterelor din gât, cunoscută sub numele de disecție arterială, poate provoca, de asemenea, cheaguri. Boala

vaselor mici este o afecțiune în care vasele mici de sânge din adâncul creierului sunt blocate. Acest lucru poate duce, de asemenea, la formarea de cheaguri și la apariția unui AIT sau a unui accident vascular cerebral.

Tratamente pentru a reduce riscul unui alt cheag

Un AIT înseamnă că ai avut un cheag temporar în creier și prin urmare, simptome de accident vascular cerebral. Tratamentele AIT urmăresc să reducă șansa ca un alt cheag să pătrundă în creier.

Medicamente pentru subțierea sângelui

Vi se va oferi un tip de medicament de subțiere a sângelui pentru a reduce riscul unui alt cheag. Dacă cheagul dumneavoastră s-a dezvoltat din cauza tensiunii arteriale crescute sau a arterelor înfundate din cauza depozitelor de grăsime (ateroscleroză), vi se vor administra medicamente antiplachetare. Acest lucru scade probabilitatea ca particulele lipicioase din sângele dumneavoastră să se aglomereze și să formeze cheaguri.

Dacă cheagul a venit din inimă din cauza unei afecțiuni precum fibrilația atrială, este posibil să vi se administreze un

anticoagulant. Acest lucru încetinește formarea cheagurilor în sânge.

- **Medicamente pentru subțierea sângelui**

Este important să continuați să luați medicamentele în modul în care sunt prescrise, altfel veți fi expus riscului de a suferi un accident vascular cerebral. Este probabil să fie un tratament pe termen lung, așa că dacă aveți nevoie de sprijin, discutați cu farmacistul sau cu medicul de familie. Puteți găsi mai multe informații despre tipurile de medicamente pe stroke.org.uk.

Tratarea arterelor blocate la nivelul gâtului

Dacă aveți o arteră blocată în gât (artera carotidă), vi se poate oferi o intervenție chirurgicală pentru a elimina blocajul.

Tratamentul disecției arteriale

Dacă aveți o arteră deteriorată la gât, cunoscută sub numele de disecție arterială, vi se vor administra medicamente pentru subțierea sângelui pe care să le luați în timp ce artera se vindecă. Disecția arterială se datorează adesea unei leziuni și este mai frecventă la adulții mai tineri și la copii.

Factori de risc pentru AIT și AVC

Vârstă

Aproximativ o treime dintre persoanele cu AIT și AVC sunt persoane care încă lucrează. Înaintarea în vârstă crește riscul de a suferi un AIT sau un accident vascular cerebral, dar acesta i se poate întâmpla oricui, la orice vârstă.

Stil de viață

Riscul de accident vascular cerebral poate fi crescut de lucrurile pe care le facem în viața de zi cu zi, inclusiv:

- **Fumatul.**
- **Supraponderalitatea.**
- **Consumul regulat excesiv de alcool.**
- **Lipsa de activitate fizică.**
- **Consumul de alimente nesănătoase.**

Consultați „Cum să vă reduceți riscul de accident vascular cerebral” mai târziu în acest ghid pentru sfaturi practice despre schimbările necesare pentru un stil de viață sănătos.

Istoricul de familie

Este mai probabil să aveți un AIT sau un accident vascular cerebral dacă un membru apropiat al familiei a avut unul.

Etnie

Persoanele din anumite grupuri etnice, cum ar fi persoanele din Asia de sud, Africa și Caraibe, au, de asemenea, un risc mai mare de accident vascular cerebral sau unii dintre factorii de risc asociați cu accidentul vascular cerebral.

Probleme de sănătate legate de AIT

Tensiune arterială crescută

Hipertensiunea arterială este cel mai mare factor de risc pentru AIT și accident vascular cerebral și joacă un rol în jumătate din toate accidentele vasculare cerebrale. Nu are niciun simptom, așa că s-ar putea să nu știți că o aveți. Prin tratarea hipertensiunii arteriale, puteți reduce semnificativ riscul de accident vascular cerebral. Este posibil să aveți nevoie de medicamente și, de asemenea, puteți îmbunătăți tensiunea arterială prin exerciții fizice și alimentație sănătoasă.

- **Medicamente pentru hipertensiune arterială**

Există mai multe tipuri de medicamente pentru tensiunea arterială, iar tipul de care aveți nevoie depinde de etnia dumneavoastră și de orice afecțiuni de sănătate pe care le

puteți avea. Poate dura ceva timp pentru a vă adapta la noile medicamente pentru tensiunea arterială, așa că acordați-vă ceva timp și discutați cu farmacistul sau medicul de familie dacă aveți nevoie de sprijin.

Dacă un medicament nu este potrivit, ați putea încerca o alternativă. Unii oameni consideră că monitorizarea propriei tensiuni arteriale acasă îi ajută să reducă medicația, deoarece rezultatele sunt mai scăzute în mediul de acasă. Discutați cu farmacistul sau medicul de familie pentru a afla mai multe despre medicamente și monitorizarea tensiunii arteriale la domiciliu.

Fibrilație atrială (FA)

Fibrilația atrială (FA) este o afecțiune a inimii care provoacă bătăi neregulate sau anormal de rapide ale inimii. Înseamnă că inima nu se golește de sânge la fiecare bătaie. Un cheag se poate forma în inimă și poate ajunge la creier, provocând un accident vascular cerebral.

FA poate apărea și dispărea, așa că este posibil să aveți nevoie de monitorizare acasă pentru a-l diagnostica. De asemenea, puteți utiliza un dispozitiv de urmărire a activității fizice pentru a

vă monitoriza ritmul cardiac, așa că discutați cu medicul dumneavoastră de familie sau cu medicul spitalului pentru a stabili acest lucru.

Dacă sunteți diagnosticat cu FA, puteți beneficia de tratament pentru a vă normaliza bătăile inimii și de medicamente pentru subțierea sângelui pentru a reduce șansa formării de cheaguri.

Diabet

Diabetul provoacă niveluri ridicate de zahăr în sânge. În timp, acest lucru dăunează vaselor de sânge, ceea ce poate duce la formarea de cheaguri. Diabetul de tip 2 este cel mai frecvent și este mai probabil să apară dacă sunteți supraponderal. S-ar putea să aveți nevoie de medicamente. Dar puteți, de asemenea, să vă controlați glicemia prin alimentație sănătoasă, pierderea în greutate dacă este necesar și prin menținerea unui nivel adecvat de activitate fizică.

Colesterol ridicat

Colesterolul este o substanță vitală în corpul nostru, dar dacă există prea mult colesterol în sânge, acesta poate deteriora

vasele de sânge. Colesterolul și alte substanțe pot înfunda arterele cu depozite de grăsime. Dacă aveți colesterolul ridicat, vi se vor administra medicamente cu statine pentru a reduce riscul de accident vascular cerebral. Puteți, de asemenea, să vă scădeți nivelul de colesterol mâncând alimente sănătoase și fiind cât mai activ posibil.

- **Luați statine pentru colesterol ridicat**

S-a demonstrat că medicamentele cu statine reduc riscul unui accident vascular cerebral, dar unii oameni constată că nu se simt bine când le iau. Dacă vi se întâmplă acest lucru, nu încetați să luați medicamentul fără a vorbi cu farmacistul sau medicul de familie. Ei vă pot sprijini cu medicamentele sau pot găsi un alt tip care vi se potrivește.

Cum să vă reduceți riscul de accident vascular cerebral

Urmați tratamente pentru afecțiunile dumneavoastră de sănătate

Dacă ați fost diagnosticat cu o afecțiune de sănătate în urma unui AIT, cum ar fi hipertensiune arterială sau fibrilație atrială, vi se vor oferi medicamente și sfaturi. Luarea medicamentelor este o modalitate foarte importantă de a reduce riscul de accident vascular cerebral.

Gestionarea medicamentelor pe termen lung

După un AIT, ar putea fi necesar să începeți să luați unul sau mai multe tipuri de medicamente pe termen lung. Poate dura ceva timp să vă obișnuiți cu anumite tipuri de medicamente și ar putea fi necesar să încercați diferite versiuni pentru a găsi una care vi se potrivește.

Dacă aveți probleme, cum ar fi reacții adverse sau ați uitat să luați medicamentele, discutați cu farmacistul. Nu întrerupeți niciun medicament înainte de a vorbi cu un medic de familie. Unele medicamente pot provoca reacții adverse dacă vă opriți

brusc, iar oprirea tratamentului vă va crește riscul de accident vascular cerebral.

Căutați sprijin pentru a vă menține starea de sănătate

Schimbările din viața dumneavoastră după un AIT s-ar putea să pară greu de înfruntat. De exemplu, ar putea fi necesar să luați mai multe tipuri de medicamente, cum ar fi statine, diluatori de sânge și medicamente pentru hipertensiune arterială. Aceste tratamente sunt oferite de obicei pe termen lung. În plus, este posibil să încercați să faceți schimbări în stilul de viață, cum ar fi renunțarea la fumat sau pierderea în greutate. Aceasta poate fi o provocare practică și ar putea avea un impact emoțional.

Deci, dacă vă confrunțați cu lucruri precum gestionarea tratamentului și schimbarea dietei, încercați să căutați sprijin pentru dumneavoastră.

Acest lucru ar putea însemna să vă împărtășiți sentimentele cu familia și prietenii. S-ar putea să vă ajute dacă aceștia participă la planurile dumneavoastră de schimbare a stilului de viață sau dacă oferă sprijin practic pentru a lua medicamente.

Farmacistul și medicul de familie vă pot sprijini cu sfaturi sau cu o evaluare a medicației.

Puteți obține câteva sfaturi practice și sprijin de la alte persoane folosind instrumentul online al asociației Stroke, My Stroke Guide. Înregistrați-vă gratuit pentru a obține informații despre accidente vasculare cerebrale și pentru a cunoaște alte persoane afectate de accident vascular cerebral și AIT la mystrokeguide.com .

Fiți cât de activ se poate

Să vă mișcați mai mult și să fiți cât mai activ în fiecare zi va face o mare diferență pentru sănătatea și bunăstarea dumneavoastră. Nu trebuie să vă participați la activități de fitness organizate, cum ar cele de la sala de sport. Dar n-i s-a spus că a face lucruri împreună cu alți oameni ajută la motivație. Mersul la plimbare cu un prieten sau o vizită cu familia în parc vă poate ajuta să începeți să vă bucurați de activitate și să vă creșteți încrederea.

Plimbarea, dansul, treburile din gospodărie, grădinăritul și înotul vă pun corpul în mișcare. Începeți încet și nivelul de activitate puțin câte puțin.

A fi activ fizic are numeroase beneficii, inclusiv scăderea tensiunii arteriale, reducerea colesterolului și controlul zahărului din sânge. În plus, vă poate face să vă simțiți bine și vă poate ajuta să faceți față stărilor de spirit scăzute și anxietății.

Sunt în siguranță dacă fac exerciții?

Să vă mișcați mai mult și să fiți cât mai activ este una dintre cele mai bune modalități de a reduce riscul unui accident vascular cerebral. În general, exercițiile și activitatea sunt sigure și benefice pentru sănătate și bunăstare.

Singura excepție este dacă aveți tensiune arterială extrem de mare sau o altă problemă de sănătate care ar putea determina un accident sau o boală. Dacă nu sunteți sigur de acest lucru, verificați întotdeauna cu medicul dumneavoastră de familie înainte de a începe să faceți mai multe exerciții.

Pentru mai multe sfaturi practice și idei despre a fi activ, vizitați stroke.org.uk/getting-active .

Mențineți o dietă sănătoasă

O dietă sănătoasă cu multe fructe și legume vă poate reduce riscul de accident vascular cerebral, ajutându-vă să gestionați problemele de sănătate legate de accident vascular cerebral, cum ar fi diabetul și colesterolul ridicat. Nu trebuie să vă schimbați dieta dintr-o dată – încercați să adăugați un fruct sau o legumă în fiecare zi, cum ar fi o banană sau roșii la prânz. Consumul de alimente proaspete și de casă poate reduce consumul de sare și vă poate reduce tensiunea arterială. Reducerea cantităților de grăsimi saturate (dure) din dieta dumneavoastră; consumul mai multor grăsimi nesaturate (uleiuri vegetale) poate scădea nivelul colesterolului.

Țintiți să aveți o greutate sănătoasă

AIT și accidentul vascular cerebral se pot întâmpla persoanelor de orice dimensiune și cu orice formă a corpului. Dar dacă aveți mai multă grăsime corporală, riscul crește, iar reducerea greutății, dacă este necesar, vă poate reduce probabilitatea de a suferi un accident vascular cerebral.

Pierderea în greutate poate reduce tensiunea arterială crescută și poate îmbunătăți diabetul. De asemenea, vă poate reduce colesterolul. Puteți chiar să reduceți sau să încetați să luați anumite medicamente. Deci, dacă slăbiți, întorceți-vă la medicul de familie pentru a discuta despre sănătatea dumneavoastră și despre medicamentele dumneavoastră.

A avea o dietă bună și a fi activ vă poate ajuta să mențineți o greutate sănătoasă. Dar mulți oameni consideră că este util să aibă sprijin, cum ar fi să se alăture unui club sau să folosească o aplicație de slăbit. Discutați cu farmacistul local despre ajutorul disponibil la nivel local.

Renunțați la fumat

Dacă sunteți fumător, renunțarea la fumat este probabil primul sfat pe care îl primiți după un AIT.

Fumatul vă dublează riscul de a muri în urma unui accident vascular cerebral. Dar, de îndată ce renunțați, riscul de accident vascular cerebral începe să scadă imediat. Deci, renunțarea la

fumat ar putea fi unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru propria sănătate.

Nu trebuie să o faceți singur. Este disponibil ajutor pentru renunțare, inclusiv produse de înlocuire a nicotinei pe bază de rețetă, respectiv aplicația Stoptober. Discutați cu medicul dumneavoastră de familie sau cu farmacistul pentru a afla despre serviciile locale de renunțare la fumat. Este posibil să existe un serviciu local de asistență față în față pe care îl puteți accesa.

Reduceți consumul de alcool

Consumul regulat de prea mult alcool crește riscul de accident vascular cerebral. Acesta vă crește tensiunea arterială, mai ales dacă bei mult dintr-o dată. Consumul regulat de cantități mari, de-a lungul timpului, poate duce la hipertensiune arterială. Reducerea consumului de alcool vă poate ajuta să vă reduceți tensiunea arterială și să evitați formarea de cheaguri.

Limita de siguranță pentru alcool din Regatul Unit este de 14 unități pe săptămână. Este aceeași limită pentru bărbați și femei. Dacă simțiți că beți prea mult, căutați câteva sfaturi pentru a reduce cantitatea consumată. Există resurse online la drinkaware.co.uk și medicul dumneavoastră vă poate sfătui cu privire la ajutorul disponibil la nivel local.

AIT: oamenii spun...

Mă simt bine acum. Sunt prea ocupat ca să merg la programarea mea AIT.

Chiar dacă vă simțiți bine, un AIT este un semn de avertizare major al unui accident vascular cerebral. Participarea la o clinică pentru AIT și programările de urmărire vă pot spune ce a cauzat AIT. Veți primi tratament și sfaturi pentru a vă ajuta să reduceți riscul de accident vascular cerebral și să vă mențineți în formă și bine. Așa că încercați să acordați întâlnirilor dumneavoastră prioritate maximă.

Sunt îngrijorat de ceea ce aş putea afla la programarea AIT.

Poate fi foarte îngrijorător să vi se spună că aţi avut un AIT. Dar prin participarea la programările medicale și respectarea oricărui tratament și sfat, aveți șansa de a face o diferență în ceea ce privește sănătatea dumneavoastră pe viitor.

Nu-mi place să deranjez pe nimeni.

Medicii sunt instruiți să investigheze simptomele accidentului vascular cerebral. Ei vă pot liniști sau vă pot oferi ajutor medical dacă aveți nevoie.

De ce iau medicamente? Nu se întâmplă nimic.

După un AIT, este posibil să vi se administreze cel puțin un tip de medicamente pe termen lung și, eventual, două sau mai multe.

Majoritatea afecțiunilor legate de accident vascular cerebral, cum ar fi arterele înfundate sau hipertensiunea arterială, nu au niciun simptom sau foarte puține. Deci, atunci când începeți să luați medicamente, probabil că nu va avea un efect vizibil asupra modului în care vă simțiți fizic.

Dar luarea acestor medicamente ar putea reduce semnificativ șansele de accident vascular cerebral.

Dacă aveți dificultăți să luați oricare dintre medicamentele dumneavoastră din cauza efectelor secundare sau a dificultăților practice, discutați cu farmacistul sau medicul de familie. Nu încetați să luați un medicament fără a vorbi cu medicul dumneavoastră de familie, deoarece acest lucru vă poate crește riscul de accident vascular cerebral.

AIT dintr-o cauză necunoscută

Uneori, medicii nu pot afla exact ce a cauzat un AIT. Veți fi verificat pentru principalii factori de risc pentru accident vascular cerebral, cum ar fi hipertensiunea arterială, diabetul, arterele blocate și fibrilația atrială (un tip de bătăi neregulate ale inimii).

Tratarea unui AIT dintr-o cauză necunoscută

Chiar dacă nu se găsește cauza unui AIT, probabil vi se va administra același tratament utilizat pentru orice AIT, care este de obicei un medicament de subțiere a sângelui pentru a evita un alt cheag. Dacă aveți hipertensiune arterială, diabet sau

colesterol ridicat, vi se va oferi și tratament pentru aceste afecțiuni.

Mențineți-vă nivelul de sănătate și reduceți riscul

La fel ca oricine cu un AIT, puteți ajuta la îmbunătățirea sănătății, prin respectarea medicamentelor dumneavoastră, precum și printr-o dietă sănătoasă, respectiv un nivel de activitate adecvat. Dacă de obicei nu sunteți foarte activ, puteți afla modalități de a începe să vă mișcați mai mult în ghidul nostru „Mișcare mai multă după un accident vascular cerebral”.

Dacă sunteți deja în formă și activ, încercați să continuați – nu numai că va face un accident vascular cerebral mai puțin probabil, dar vă va ajuta și să rămâneți sănătos și să vă îmbunătățiți starea de spirit. Dacă trebuie să faceți unele schimbări în stilul de viață, cum ar fi renunțarea la fumat sau pierderea în greutate, întrebați medicul de familie sau farmacistul despre ajutorul disponibil în zona dumneavoastră.

Efectele pe termen lung ale AIT

Oboseală

Deși semnele fizice ale unui AIT se termină rapid, acesta poate avea unele efecte pe termen lung. Unii oameni suferă de oboseală (oboseală extremă care nu se îmbunătățește întotdeauna cu odihna). Acest lucru vă poate afecta întoarcerea la muncă după un AIT sau poate limita cât de mult puteți face prin casă.

S-ar putea să fie nevoie să discutați lucruri cu angajatorul și familia dumneavoastră. Puneți-i la curent cu modul în care vă simțiți și cu orice sprijin de care ați putea avea nevoie. Puteți citi mai multe la stroke.org.uk/fatigue .

Impact emoțional

Un AIT poate avea un impact emoțional. V-ați putea simți foarte șocat și s-ar putea să vă simțiți îngrijorat de sănătatea dumneavoastră. Unii oameni au probleme cu anxietatea și starea de spirit scăzută. Împărtășirea sentimentelor cu familia și prietenii vă poate ajuta să înțeleagă prin ce treceți. A vorbi despre sentimentele dumneavoastră poate ajuta, de asemenea,

la reducerea anxietății și vă poate ajuta să faceți față la lucrurile prin care treceți.

Rămâneți activ sau faceți niște exerciții fizice – vă poate ajuta să vă îmbunătățiți starea de spirit. Activitatea regulată poate ajuta, de asemenea, la oboseală, ajutându-vă să dormiți mai bine și îmbunătățind nivelul de energie.

Concentrați-vă pe bunăstarea dumneavoastră

Urmând orice tratament și având un stil de viață sănătos va avea un impact pozitiv asupra sănătății și bunăstării dumneavoastră generale. Vă veți simți mai bine făcând lucruri precum renunțarea la fumat, consumul de alimente sănătoase și mișcarea. De asemenea, veți ști că faceți tot ce puteți pentru a vă îmbunătăți sănătatea și a reduce riscul de accident vascular cerebral.

Dacă simțiți că anxietatea sau starea de spirit scăzută vă afectează viața de zi cu zi, contactați medicul de familie sau sunați la linia noastră de asistență pentru idei despre găsirea asistenței.

Ce să faceți cu alte probleme

Dacă mai aveți probleme fizice sau cognitive (dificultăți de memorie și de gândire) după un AIT, adresați acest lucru printr-o programare la clinică sau medicului dumneavoastră de familie, deoarece este posibil să aveți nevoie de câteva investigații suplimentare.

De unde să obțineți ajutor și informații

De la asociația Stroke

Linie de asistență telefonică

Linia noastră de asistență oferă informații și sprijin oricărei persoane afectate de accident vascular cerebral, inclusiv familie, prieteni și îngrijitori.

Sunați-ne la 0303 3033 100, dați mesaj la 18001 0303 3033 100
e-mail la helpline@stroke.org.uk

Citiți informațiile noastre

Obțineți mai multe informații despre accidentul vascular cerebral online la **stroke.org.uk** sau sunați la linia de asistență pentru a solicita copii tipărite ale ghidurilor noastre.

Ghidul meu de accident vascular cerebral

Instrumentul online al Stroke Association „My Stroke Guide” vă oferă acces gratuit la sfaturi, informații și asistență de încredere 24/7. My Stroke Guide vă conectează la comunitatea noastră online, pentru a afla cum alții își gestionează recuperarea. Conectați-vă la **mystrokeguide.com** astăzi.

Alte surse de ajutor și informații

AF Association (Asociația AF)

Webite : heartrhythmalliance.org/afa/uk

Oferă informații și sprijin persoanelor cu fibrilație atrială.

Blood Pressure UK (Tensiunea arterială Regatul Unit)

Webite: bloodpressureuk.org

Tel: 020 7882 6218

E-mail: help@bloodpressureuk.org

Ajutor și informații despre reducerea și gestionarea hipertensiunii arteriale.

British Heart Foundation (Fundația Britanică a Inimii)

Webite: bhf.org.uk

Linia de asistență pentru inimă: 0300 330 3311

Linie de asistență administrată de asistente medicale, plus informații și sfaturi despre toate aspectele sănătății inimii.

Chest, Heart and Stroke Scotland (Piept, inimă și accident vascular cerebral Scoția)

Webite: chss.org.uk

Linie de asistență: 0808 801 0899

Linie de consiliere asigurată de asistente, respectiv informații și sprijin practic pentru persoanele cu AVC și AIT care trăiesc în Scoția.

Diabetes UK (Diabet Regatul Unit)

Website: diabet.org.uk

Linie de asistență : 0345 123 2399

Informații și sprijin pentru a trăi bine cu diabet.

Drivers and Vehicle Licensing Agency (DVLA) Drivers

**Medical Group (Anglia, Scoția, Țara Galilor) – Agenția pentru
licențierea șoferilor și vehiculelor (DVLA) Grupul medical al
șoferilor**

Website : gov.uk/dvla

Agenția pentru șoferi și vehicule (DVA) (Irlanda de Nord)

Website: nidirect.gov.uk

Unde puteți găsi informații despre conducerea vehiculelor după
AIT și accident vascular cerebral în Anglia, Scoția și Țara Galilor
(DVLA) și Irlanda de Nord (DVA)

Heart UK (Heart Regatul Unit)

Website: heartuk.org.uk

Linie de asistență: 0345 450 5988

E-mail: ask@heartuk.org.uk

Organizație de caritate specializată în colesterol, cu o linie de asistență condusă de asistente și dieteticieni de specialitate, cu sfaturi în punjabi, urdu și hindi marți.

NHS Choices (opțiuni NHS)

Website : nhs.uk/livewell

NHS Inform (Scoția)

Website: nhsinform.scot

Website NHS care oferă informații despre un stil de viață mai sănătos. Site-ul web NHS Live Well oferă programe care vă ajută să slăbiți, să mâncați mai bine și să faceți mai multă mișcare.

NHS Smokefree (NHS fără fumat)

Website: nhs.uk/smokefree

Folosiți o aplicație, obțineți informații sau găsiți asistență locală pentru a renunța la fumat.

Despre informațiile noastre

Dorim să oferim cele mai bune informații pentru persoanele afectate de accident vascular cerebral. De aceea, cerem supraviețuitorilor accidentului vascular cerebral și familiilor acestora, precum și experților medicali, să ne ajute să ne adunăm publicațiile.

Cum ne-am descurcat?

Pentru a ne spune ce părere aveți despre acest ghid sau pentru a solicita o listă a surselor pe care le-am folosit pentru a-l crea, trimiteți-ne un e-mail la feedback@stroke.org.uk.

Formate accesibile

Vizitați site-ul nostru dacă aveți nevoie de aceste informații în format audio, litere mari sau braille.

Obțineți întotdeauna sfaturi individuale

Acest ghid conține informații generale despre accidentele vasculare cerebrale. Dar dacă aveți o problemă, ar trebui să obțineți sfaturi individuale de la un profesionist, cum ar fi un medic de familie sau un farmacist. Linia noastră de asistență vă poate ajuta, de asemenea, să găsiți asistență. Lucrăm din greu

pentru a vă oferi cele mai recente informații, dar unele lucruri se schimbă. Nu controlăm informațiile furnizate de alte organizații sau site-uri web.

Contactați-ne

Suntem aici pentru dumneavoastră. Contactați-ne pentru informații și asistență de specialitate prin telefon, e-mail și online.

Linia de asistență: 0303 3033 100

Pentru mesaje text: 18001 0303 3033 100

E-mail: helpline@stroke.org.uk

Website: stroke.org.uk

În cazul unui accident vascular cerebral, o parte a creierului dumneavoastră se închide. La fel și o parte din dumneavoastră. Viața se schimbă instantaneu și recuperarea este grea. Dar creierul se poate adapta. Sprijinul nostru de specialitate, cercetarea și campania sunt posibile doar cu curajul și determinarea comunității care a suferit accidente vasculare

cerebrale. Cu mai multe donații și sprijin din partea dumneavoastră, putem reconstrui și mai multe vieți. Donează sau află mai multe la stroke.org.uk .

© Asociația Stroke 2020

Versiunea 4. Publicată în mai 2020

De revizuit: septembrie 2022

Cod articol: A01F01

La fiecare cinci minute, accidentul vascular cerebral distruge vieți. Avem nevoie de sprijinul dumneavoastră pentru a ne ajuta să le reconstruim. Donați sau aflați mai multe la **stroke.org.uk** .

Asociația Stroke este înregistrată ca organizație caritabilă în Anglia și Țara Galilor (nr. 211015), respectiv în Scoția (SC037789). De asemenea, este înregistrată în Insula Man (nr. 945) și Jersey (nr. 221) și funcționează ca organizație caritabilă în Irlanda de Nord.